

# Pengaruh Konseling Rasional Emotif Formula ABC Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas X SMAN 1 Sukasada

Ni Putu Dewi Antari<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, Ni Nengah Madri Antari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

Email :{ewikwiguna@gmail.com<sup>1</sup>, tut\_arni@yahoo.com<sup>2</sup>, flower\_bali@yahoo.co.id<sup>3</sup>}

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh konseling rasional emotif formula ABC dalam meningkatkan *self efficacy* siswa, (2) mengetahui pengaruh konseling rasional emotif formula ABC dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa, (3) mengetahui adanya perbedaan pengaruh antara kelompok konseling rasional emotif formula ABC dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan di sekolah tanpa konseling rasional emotif formula ABC dalam meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dalam bimbingan konseling dengan rancangan penelitian *pretest-posttest-control group design*. Sampel penelitian ini adalah 16 orang siswa kelas X SMAN 1 Sukasada. Untuk memperoleh data digunakan metode kuesioner. Data yang diperoleh berupa data tentang *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa (1) konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada ini dilihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5 %, (2) konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada, ini dilihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5 %, (3) terdapat perbedaan pengaruh kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* dari hasil  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5 % dan *self regulated learning* hasil  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini berarti konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada.

**Kata kunci:** konseling rasional emotif, formula ABC, *self efficacy*, *self regulated learning*

## ABSTRACT

This study was aimed for (1) finding out the influence of rational emotive counseling ABC formula in improving students' *self efficacy*, (2) finding out the influence of rational emotive counseling ABC formula in improving students' *self regulated learning*, (3) finding out influence differences between rational emotive counseling ABC formula group and control group which was only given school's standard counseling service in improving their *self efficacy* and *self regulated learning*.

This study was in form of experimental research in counseling with pretest-posttest-control group research design. The sample of this study was 16 tenth grade students of SMAN 1 Sukasada. Data was acquired through questionnaire method. The result of the questionnaire was data about students' *self efficacy* and *self regulated learning*.

According to the analysis result, it was founded out that (1) rational emotive counseling ABC formula was influential in improving *self efficacy* of tenth grade students in SMA Negeri 1 Sukasada which was reflected from the analysis result of  $t_{counted}$  which was larger from  $t_{table}$  with 5% significance degree, (2) rational emotive counseling ABC formula was influential in improving *self regulated learning* of tenth grade students in SMA Negeri 1 Sukasada which was reflected from the analysis result of  $t_{counted}$  which was larger from  $t_{table}$  with 5% significance degree, (3) there was influential differences between experimental group and control group in improving *self efficacy* reflected from the result of  $t_{hitung}$  which was larger than  $t_{table}$  with 5% significance degree and *self regulated learning* which was reflected from the analysis result of  $t_{counted}$  which was larger from  $t_{table}$  with 5% significance degree. It means that rational

emotive counseling ABC formula was influential for the improvement of students' self efficacy and self regulated learning in SMA Negeri 1 Sukasada.

**Key Words:** rational emotive counseling, ABC formula, *self efficacy*, *self regulated learning*

## PENDAHULUAN

Banyak individu yang merasa kurang percaya diri karena ia merasa tidak dapat melakukan hal yang lebih baik dari orang lain, tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dikerjakan oleh orang lain dan tidak mampu memperoleh suatu prestasi tertentu seperti orang lain.

Sama halnya dalam menghadapi masalah, manusia akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan sesuai kapabilitas yang dimilikinya. Seseorang yang meragukan kapabilitasnya akan cenderung mempunyai perasaan malu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi, termasuk dalam mengatasi ancaman yang datang padanya. Mereka yang mempunyai tingkat aspirasi yang rendah dan komitmen dalam hidup lemah, untuk menghadapi segala permasalahan, cenderung selalu menghindari. Mereka yang seperti ini akan lebih mudah mengalami stres dan depresi.

Di sekolah, siswa dituntun untuk dapat belajar secara optimal dan mandiri, dapat mengatur waktu dengan baik serta melaksanakan kegiatan pembelajaran yang intensif sehingga siswa dapat menjadi produktif, kreatif dan inovatif. Bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Namun nyatanya masih banyak siswa kurang memahami cara belajar yang baik, sehingga banyak siswa belum memperoleh prestasi belajar yang sesuai dengan tuntutan sekolah dan harapan pemerintah. Untuk dapat memenuhi harapannya pemerintah juga telah melakukan berbagai upaya untuk membantu siswa dalam meraih kesuksesan dalam belajar dan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa sesuai dengan tujuan pendidikan yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar Nomor 20. Agar tujuan pendidikan ini dapat tercapai

maka diperlukan adanya kesadaran siswa untuk dapat memanfaatkan waktunya dengan baik dalam belajar.

Berdasarkan observasi selama mengikuti praktek mengajar di sekolah, masih banyak sekali siswa yang kurang memahami kemampuan yang dimilikinya (*self efficacy*) dan tidak mampu mengatur diri dalam belajar dengan baik sesuai dengan potensi yang dimiliki (*self regulated learning*). Hal ini menyebabkan siswa kurang dapat menentukan jurusan yang tepat bagi dirinya, orang tua juga terkadang menjadi salah satu penyebab siswa salah dalam memilih jurusan. Masing adanya anggapan bahwa jurusan IPA lebih baik daripada jurusan IPS atau yang lainnya membuat orang tua memaksakan kehendaknya kepada anak untuk memilih jurusan IPA, padahal orang tua tidak tahu bila anaknya kurang memiliki potensi di jurusan IPA. Selain hal tersebut guru BK di sekolah juga masih belum dapat memanfaatkan teori dan teknik konseling yang ada sebagai salah satu pedoman dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami *self efficacy* dan *self regulated learning* yang rendah sehingga siswa kurang mampu berpikir secara rasional mengenai arah dan tujuan belajar yang harus ia capai sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki. Berdasarkan fakta yang didapatkan ini maka masalah yang muncul atau yang akan dikaji adalah masalah peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa. Peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* perlu untuk dibahas karena jika masalah tersebut tidak segera ditangani maka akan menyebabkan siswa tidak dapat belajar dengan baik dan maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Masalah utama dalam belajar adalah masalah pengaturan diri, untuk itu siswa membutuhkan pengaturan diri (*self regulated learning*) atau (SRL).

Pengaturan diri (*self regulated learning*) dibutuhkan siswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan

mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Melalui pengaturan diri ini individu dapat memahami dan melakukan berbagai upaya-upaya yang ia dapat lakukan guna memperoleh tujuan yang ia harapkan.

Self regulated learning didefinisikan oleh Zimmerman & Martinez-Pons, (1990) sebagai salah satu konsep mengenai bagaimana seorang siswa menjadi pengatur bagi belajarnya sendiri. Pendapat lain dikemukakan Bandura (dalam Hargis, 2000) mendefinisikan self regulated learning sebagai kemampuan memantau perilaku sendiri, dan merupakan kerja keras perseorangan. Kebiasaan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat terbentuk dalam belajar. Bila siswa telah dapat mengatur diri dengan belajar maka siswa akan mampu mengaktifkan dan mendorong kognisi (cognition), perilaku (behaviours) dan perasaannya (affect) secara sistematis dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar. Self regulated learning menempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Salah satu aspek pendorong terjadinya self regulated learning adalah self efficacy. Menurut Bandura sebagaimana dikutip oleh Siagian (2004:71-81) self efficacy merupakan suatu bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kapabilitas masing-masing untuk meningkatkan prestasi kehidupannya. Bila seseorang telah dapat menilai kemampuan yang ia miliki maka secara otomatis ia akan dapat memprediksi sejauh mana ia mampu meraih keinginan atau cita-citanya.

Namun kenyataannya tak semua siswa dapat mengenali kemampuan yang ia miliki, kebanyakan dari mereka kurang mengetahui kelemahan dan kelebihan dalam diri, hal ini menyebabkan banyak siswa yang terkadang memiliki cita-cita tinggi namun nyatanya potensi dirinya rendah sehingga tidak dapat mencapai cita-cita tersebut akhirnya menyebabkan stress serta depresi pada siswa. Siswa dengan self efficacy rendah umumnya akan menghindari pelajaran yang dengan banyak tugas khususnya tugas yang menantang,

sedangkan siswa yang memiliki self efficacy tinggi mempunyai keinginan besar untuk mengerjakan tugas-tugasnya termasuk tugas yang menantang. Keberadaan self efficacy dalam diri siswa akan berdampak pada empat proses yang bekerja secara bersama-sama yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif dan proses seleksi.

Bila keempat proses ini telah dapat berjalan dengan baik secara bersama maka siswa akan mampu menumbuhkan self regulated learning. Dari kondisi lain, siswa yang sebenarnya memiliki potensi diri tinggi namun karena ada pemikiran irasional dalam dirinya sehingga menyebabkan ia tidak dapat meraih cita-citanya. Ada empat faktor yang mempengaruhi self efficacy siswa yaitu (1) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*) merupakan cara yang paling efektif untuk membuat rasa efikasi yang tinggi. Self efficacy yang kuat memerlukan pengalaman dalam mengatasi permasalahan melalui usaha-usaha yang gigih.

Beberapa kegagalan dan kesulitan yang dialami manusia memberikan pelajaran yang berguna dimana kesuksesan memang memerlukan usaha yang keras. (2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*), melihat orang yang bernasib mirip dengan kita mengalami kesuksesan dengan bekerja keras akan meningkatkan kepercayaan bahwa kita pun memiliki kemampuan untuk sukses dapat memperkuat kepercayaan terhadap self efficacy, (3) Persuasi Sosial (*Social Persuasion*), dorongan persuasif dalam hubungannya dengan self efficacy dapat membuat seseorang mencoba cukup keras untuk meraih kesuksesan, dimana mereka dapat mengembangkan kemampuan serta kepekaan terhadap self efficacy, dan (4) Keadaan fisiologis dan emosional (*Physiological And Emotional States*), orang-orang juga bergantung pada keadaan fisik dan emosional dalam menilai kemampuan dirinya. Mereka menerjemahkan reaksi stres dan ketegangan sebagai pertanda kerentanan terhadap performa yang buruk.

Dipilihnya konseling rasional emotif dalam upaya memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki self efficacy dan self regulated learning rendah karena konseling ini memiliki tujuan membantu konseli untuk

membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Salah satu penyebab individu mengalami pemikiran irasional adalah karena ketidakmampuannya untuk berpikir secara cerdas, tahu bagaimana berpikir cerdas tetapi tidak tahu secara jelas dalam hubungannya dengan keadaan emosi serta orang cerdas tersebut terlalu cerdas dan cukup pengetahuannya tetapi terlalu neurotik untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan yang dimiliki secara memadai.

Konseling rasional emotif memiliki konsep teori tentang kepribadian yaitu Formula ABC. Formula ABC merupakan tiga pilar yang membangun tingkah laku manusia yang terdiri dari, *antecedent* (A) segenap peristiwa, fakta, kejadian, tingkah laku dan sikap orang lain, *belief* (B) keyakinan, pandangan atau verbalisasi individu terhadap peristiwa atau kejadian dan *consequence* (C) merupakan konsekuensi yang ditimbulkan setelah individu melihat kejadian, fakta atau tingkah laku yang disebabkan oleh variabel keyakinan individu terhadap kejadian atau peristiwa yang dilihat atau di dengarkan.

Berdasarkan fakta dan teori yang diungkapkan diatas, masalah ini sangat menarik untuk diteliti menggunakan model konseling rasional emotif formula ABC untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada.

## METODE

Penelitian yang dilaksanakan yaitu penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest-control group design* yang memiliki tujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sukasada. Untuk memperoleh data siswa mengenai *self efficacy* dan *self regulated learning* digunakan metode pengambilan data berupa kuesioner tentang *self efficacy* dan *self regulated learning*.

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau

persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen dan tahap akhir eksperimen. Dalam tahap pelaksanaan eksperimen diberikan sebanyak tujuh kali pemberian *treatmen* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu peneliti memberikan instrument kuesioner kepada semua kelas X di SMA negeri 1 Sukasada.

Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest mengenai *self efficacy* dan *self regulated learning* kepada semua kelas X. Setelah didapatkan skor pretest dari masing-masing kelas X dilakukan pemilihan sampel kelas dengan menggunakan metode uji-t untuk mencari kelas-kelas yang setara dan homogen. Setelah didapatkan kelas yang homogen langkah selanjutnya adalah menentukan sampel siswa yang akan dipilih menjadi kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan kurva normal.

Pada tahap pelaksanaan eksperimen, masing-masing kelompok diberikan *treatmen*, kelompok eksperimen diberikan *treatmen* model rasional emotif dengan formula ABC dan kelompok kontrol diberikan *treatmen* tanpa menggunakan model konseling rasional emotif dengan formula ABC.

Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* dengan cara memberikan siswa kuesioner posttest. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan membandingkan hasil nilai kuisisioner pretest yang diberikan sebelum *treatmen* diberikan dan kuisisioner posttest yang diberikan setelah *treatmen* diberikan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 1 dan 2.

Tabel 01. Rekapitulasi Data Pretest, Posttest, Gain Skor Variabel *Self Efficacy*

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttes	Selisih/Gain Skor	No	Pretest	Posttes	Selisih/Gain Skor
1	76	132	56	1	78	113	35
2	77	130	53	2	77	114	37
3	79	135	56	3	74	113	39
4	75	130	55	4	72	111	39
5	78	134	56	5	74	114	40
6	76	129	53	6	76	117	41
7	76	136	60	7	76	120	44
8	74	137	63	8	75	118	43
--	611	1063	452	--	602	920	318

Tabel 01. di atas menunjukkan hasil posttest lebih besar dari pada prettest dengan rata-rata gain skor sebesar 452 pada kelompok eksperimen. Hasil posttest

lebih besar juga ditunjukkan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata gain skor sebesar 318.

Tabel 02. Rekapitulasi Data Pretest, Posttest, Gain Skor Variabel *Self Regulated Learning*

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttes	Selisih/Gain Skor	No	Pretest	Posttes	Selisih/Gain Skor
1	93	135	42	1	94	129	36
2	99	137	38	2	92	137	38
3	94	130	36	3	91	130	36
4	95	142	47	4	88	125	30
5	89	133	44	5	91	133	44
6	89	130	41	6	88	123	34
7	81	139	58	7	92	120	39
8	91	135	44	8	82	132	41
--	731	1081	350	--	731	1029	298

Tabel 02. di atas menunjukkan hasil posttest lebih besar dari pada prettest dengan rata-rata gain skor sebesar 350 pada kelompok eksperimen. Hasil posttest

lebih besar juga ditunjukkan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata gain skor sebesar 298.

### Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis maka harus dilakukan beberapa uji prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas terhadap data hasil *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa. Uji normalitas ini dilakukan untuk membuktikan bahwa kedua sampel tersebut berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan sebanyak 8 kali pengujian dengan menggunakan SPSS 16.0. dengan hasil yaitu (1) Uji normalitas pretest variable *self efficacy* kelompok eksperimen *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal.

S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal.

(2) Uji normalitas posttest variable *self efficacy* kelompok eksperimen *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal, (3) Uji normalitas pretest variable *self efficacy* kelompok kontrol *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi



normal, (4) Uji normalitas posttest variable *self efficacy* kelompok kontrol *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal, (5) Uji normalitas pretest variabel *self regulated learning* kelompok eksperimen *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal, (6) Uji normalitas posttest variable *self regulated learning* kelompok eksperimen *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal, (7) Uji normalitas pretest variable *self regulated learning* kelompok kontrol *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal, (8) Uji normalitas posttest variable *self regulated learning* kelompok kontrol *output* Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai 0,200 sedangkan signifikansi uji ( ) sebesar 0,05. Karena signifikansi uji (K-

S> ), maka variabel *self efficacy* pada pretest kelompok eksperimen berdistribusi normal.

### HASIL UJI HIPOTESIS

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah konseling rasional emotif formula ABC efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada, (1) konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Pengujian terhadap kedua hipotesis diatas dihitung dengan uji-t dan dibantu menggunakan SPSS 16.0 menggunakan rumus *paired Sampel Samples Statistics*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian rerata nilai pretest dan posttest serta korelasi antar nilai pretest dan posttest. Pada hipotesis I rerata nilai pretest menunjukkan angka rata-rata sebesar 1,0452 dan posttest 1,5000, angka posttest lebih tinggi daripada angka pretest ini berarti skor telah mengalami peningkatan. Pengujian korelasi menunjukkan angka -0,997 lebih kecil dari nilai probabiliti 0,005 dan hasil output analisis signifikansi 0,000. Ini menyatakan terjadinya korelasi yang kuat dan signifikan antara rata-rata pretest dan posttest pada hipotesis I. Hasil analisis uji t disajikan dalam tabel 3.

Tabel 03. Hasil Analisis Data *Pretest-Posttest Self Efficacy* pada Kelompok Eksperimen

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- taile d)
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest SE Eksperi men - Pretest SE Eksperi men	-1.03125E2	29.78562	7.44641	-118.99664	-87.25336	13.849	15	.000

Berdasarkan nilai  $t$  pada tabel di atas didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar **13,849** dengan  $df = 15$ , maka pada taraf signifikansi 5 % didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar **2,131**, dan pada taraf signifikan 1 % didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar **2,947**. Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  baik pada taraf signifikan 5% dan 1% maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan nilai probabilitas, dari tabel di atas didapatkan angka **0,00**. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak karena nilai probabilitas lebih kecil dari **0,05** dan **0,01**. Dengan demikian karena  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, ini membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah diterima dan berarti konseling rasional emotif formula ABC

berpengaruh terhadap peningkatan self efficacy siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Pengujian terhadap hipotesis II rerata pada nilai pretest menunjukkan angka rata-rata sebesar 1,0506 dan posttest 1,5000, angka posttest lebih tinggi daripada angka pretest ini berarti skor telah mengalami peningkatan. Pengujian korelasi menunjukkan angka -0,994 lebih kecil dari nilai probabilitas dibawah 0,005 dan hasil output analisis signifikansi 0,000. Ini menyatakan terjadinya korelasi yang kuat dan signifikan antara rata-rata pretest dan posttest pada hipotesis II. Hasil uji-t disajikan pada tabel 4.

Tabel 04. Hasil Analisis data *Pretest-Posttest Self Regulated Learning* pada Kelompok Eksperimen

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
P air 1	Poste st K.E SRL - Pretes t K.E SRL	-1.03562E2	31.48115	7.87029	-120.33762	-86.78738	13.159	15	.000

Berdasarkan nilai  $t$  pada tabel diatas didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 13,159 dengan  $df=15$ , pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 2.131, dan pada taraf signifikansi 1% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,947. Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  baik pada taraf 5% dan 1% maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan nilai probabilitas dari tabel diatas didapatkan angka 0,00. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 dan 0,01. Dengan demikian  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, ini berarti konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada.

Pengujian terhadap hipotesis III menggunakan uji statistic *uncorrelated data/independent sampel t-test* yaitu membandingkan gain skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control pada kedua variabel yang diuji. Pengujian terhadap variabel *self efficacy* terlebih dahulu dihitung rata-rata skor kedua kelompok, hasil penghitungan menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol output SPSS 16.0 menunjukkan angka **(56.5000>39.7500)**. Adapun hasil analisis data perbedaan gain score kelompok eksperimen variabel *self efficacy* disajikan dalam tabel 5 berikut.

Tabel 05. Hasil Analisis Data Perbedaan Gain Score Kelompok Ekseprimen dan Kelompok Kontrol Variabel *Self Efficacy*

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
							95% Confidence Interval of the Difference				



didapatkan ttabel sebesar 2,977. Karena t hitung lebih besar dari t tabel baik pada

## PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil pengujian terhadap ketiga yang didapatkan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* pada *self efficacy* (hipotesis I) serta skor *pretest* dan *posttest self regulated learning* (hipotesis II) kelompok eksperimen dimana terdapat peningkatan skor *self efficacy* dan *self regulated learning* setelah diberikan bimbingan konseling model rasional emotif formula ABC maka hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis pertama dan kedua menunjukkan bahwa konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Hasil perbandingan gain skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling rasional emotif formula ABC dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai layanan di sekolah tanpa menggunakan formula ABC untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada.

Konseling rasional emotif berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* disebabkan karena: (1) konseling rasional emotif merupakan salah satu model konseling yang memiliki tujuan utama untuk meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic. Dari tujuan model konseling ini maka penelitian ini berusaha membantu subjek untuk dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* sehingga dapat membantu untuk berpikir lebih realistik (2) formula ABC merupakan faktor yang sangat penting bagi teori praktek rasional emotif. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa atau tingkah laku atau sikap seseorang, B keyakinan individu tentang A dan C merupakan konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. Reaksi yang ditimbulkan bisa layak dan bisa pula tidak layak. Sebenarnya manusia bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguan sendiri dimana

taraf signifikan 5% dan 1% maka  $H_0$  ditolak.

gangguan-gangguan ini dipertahankan oleh putusan-putusannya sendiri yang tidak logis dan terus menerus diulangi. Dari penjelasan diatas setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan model rasional emotif formula ABC siswa disadarkan untuk tidak mempertahankan putusan-putusannya yang tidak logis melalui peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning*. Hal ini berarti bila siswa telah dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* yang dimiliki kemungkinannya untuk berpikir irasional dapat berkurang.

Adanya perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling rasional emotif formula ABC dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai layanan di sekolah tanpa menggunakan formula ABC untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa. Hal ini disebabkan karena pada kelompok eksperimen yang diberi konseling rasional emotif formula ABC terjadi peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa diberikan formula ABC. Berdasarkan hal tersebut jelas bahwa kelompok yang diberikan konseling rasional emotif formula ABC mengalami perubahan yang lebih besar daripada kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning*. Hal ini disebabkan karena kelompok konseling rasional emotif dengan formula ABC diberikan fakta-fakta, kejadian serta pendapat-pendapat dari orang lain yang dapat mempengaruhi pemikirannya yang irasional dalam mencapai keberhasilan dalam meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning*.

## PENUTUP SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa (1) Konseling rasional emotif formula ABC berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada, hal ini mungkin disebabkan karena teori rasional emotif memiliki tujuan untuk meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik.

Sedangkan formula ABC dalam teori ini membantu klien/ konseli untuk melihat secara langsung fakta, peristiwa, pendapat dan tingkah laku orang lain melalui keyakinannya sehingga menimbulkan respon atau konsekuensi kearah yang lebih baik untuk dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* guna memperoleh tujuan yang diinginkan dalam belajar. (2) Adanya perbedaan pengaruh kelompok eksperimen yang diberikan konseling rasional emotif formula ABC dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai layanan di sekolah tanpa menggunakan formula ABC untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa. Hal ini disebabkan karena pada kelompok eksperimen yang diberi konseling rasional emotif formula ABC terjadi peningkatan *self efficacy* dan *self regulated learning* dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa diberikan formula ABC.

## SARAN

Secara umum model konseling rasional emotif formula ABC memberikan sumbangan khususnya bagi para siswa yang mengikuti konseling sehingga tindak lanjut dari penelitian ini maka disarankan.

Kepada sekolah sebagai pengemban pendidikan dapat mempertimbangkan model konseling rasional emotif formula ABC dijadikan salah satu kurikulum sekolah untuk layanan BK dalam meningkatkan *self efficacy* dan *self regulated learning* siswa di SMA Negeri 1 Sukasada.

Disarankan kepada guru pembimbing di SMA Negeri 1 Sukasada untuk lebih memperhatikan perkembangan peserta didik termasuk perkembangan perilaku kognitifnya untuk membantu siswa dalam menemukan potensi-potensi yang dimiliki sehingga dapat belajar dengan baik sesuai

dengan potensi yang dimiliki melalui model konseling rasional emotif formula ABC ini.

Kepada siswa-siswi kelas X SMA negeri 1 Sukasada disarankan untuk lebih mampu membuka pikirannya dan dapat melihat berbagai kejadian yang ada di sekitar sebagai sebuah pembelajaran agar mampu mencapai prestasi yang baik.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan lebih baik lagi penggunaan model konseling rasional emotif formula ABC dengan cakupan masalah yang lebih luas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, Albert. 1995. *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York. Cambridge University.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung. PT Rafika Aditama.
- Ellis, Albert. 2007. *Terapi R-E-B Agar Hidup Bebas Derita*. Diterjemahkan oleh: Ikramullah Mahyuddin. Bandung. B-First.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan*. Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha
- Niamah, nn. 2012. *Teori Konseling Rasional Emotif Therapy*.(Online). (<http://warnaa-warnii.blogspot.com/2012/11/teori-konseling-rasional-emotif-therapy.html> diakses 23 Desember 2012).
- Suarni, Ni Ketut. 2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Umum di bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates. *Desertasi*. Yogyakarta.UGM